

AUTOMASSAGEM E RECUPERAÇÃO MUSCULAR

FERRAMENTAS PARA O DIA A DIA

1 a 31 de outubro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

CRISTINA FREITAS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRECTORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A recuperação muscular assume um papel determinante na otimização do desempenho, na redução da fadiga e na prevenção de lesões em praticantes de exercício físico e atletas.

Nos últimos anos, diversas estratégias de automassagem e libertação miofascial ganharam popularidade, permitindo aos profissionais do exercício integrar ferramentas simples, acessíveis e eficazes nos seus programas de treino e recuperação.

Esta formação pretende proporcionar aos participantes conhecimentos fundamentais sobre as principais técnicas e equipamentos utilizados na automassagem, abordando os seus benefícios, limitações e formas de aplicação em diferentes contextos.

Ao longo da formação, os participantes irão conhecer diferentes ferramentas de recuperação, compreender os seus efeitos fisiológicos e adquirir competências para implementar protocolos simples e seguros no dia-a-dia profissional.

OBJETIVOS

- Compreender os conceitos fundamentais associados à automassagem e libertação miofascial.
- Identificar os benefícios e limitações da automassagem no contexto desportivo.
- Reconhecer as principais indicações e contraindicações da automassagem.
- Compreender os efeitos fisiológicos da automassagem na recuperação muscular.
- Integrar estratégias de automassagem em programas de treino e recuperação.
- Conhecer aplicações práticas das diferentes ferramentas de recuperação.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Massagistas
- Personal trainers
- Licenciados e estudantes das áreas do exercício físico e ciências do desporto
- Técnicos de saúde e outros profissionais ligados ao exercício e ao desporto
- Todos os interessados na temática

AVALIAÇÃO

Após a consulta dos materiais disponibilizados pela formadora, os participantes realizarão um teste de avaliação digital no final de cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de outubro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala quantitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de outubro 2026

(6 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato online assíncrono, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo consultar os conteúdos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Fundamentos da automassagem e libertação miofascial • Conceitos fundamentais da automassagem • O papel da recuperação no exercício físico • Libertação miofascial: princípios e mecanismos de ação • Benefícios, limitações e evidência científica • Indicações e contraindicações gerais	2h
2	Ferramentas de recuperação muscular • Utilização do foam roller • Aplicação de bolas de libertação miofascial • Pistolas de massagem: características e aplicações • Critérios para seleção das ferramentas • Cuidados de segurança e erros mais frequentes	2h
3	Mobilidade e protocolos práticos de recuperação • Relação entre mobilidade e recuperação muscular • Exercícios de mobilidade articular e funcional • Protocolos simples pré e pós-exercício • Integração das estratégias de recuperação no planeamento do treino • Exemplos práticos aplicados a diferentes perfis de praticantes	2h

FORMADORA**Cristina Freitas**

Massagista desportiva, desenvolvendo a sua atividade junto de praticantes de exercício físico e atletas de diferentes modalidades. Possui experiência na aplicação de técnicas de massagem orientadas para a recuperação, prevenção da fadiga e promoção do bem-estar, valorizando sempre uma intervenção segura, fundamentada e integrada com outras estratégias de recuperação desportiva. Na sua atividade profissional privilegia a atualização contínua e a aplicação de práticas sustentadas na evidência científica.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	60€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.